

給食だより 2月号

令和8年1月30日
平井南小学校
校長 岡田 盛雄
栄養士



今年の2月3日は節分です。節分の日には、豆まきをしたり、ヒイラギワシを玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす鬼（邪気）を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。節分は季節の分かれ目を意味しており、「立春」の前日を節分と呼んでいます。



「豆」をもっと好きになろう！

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日頃の食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体を作ることに役立ちます。

また、日本では、お米と共に古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えします。

種類が豊富！

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70～80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。

日本で食べられている豆



野菜として食べる豆

完熟前の若い実を食べる



若いさやを食べる



発芽した芽を食べる



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



本校で大豆を使ったメニューの例

五目豆

豆、野菜だけでなく、豚肉も入れてコクを出しています。

ポリポリ大豆

揚げることや、味付けに青のりを使用することで、子どもが食べやすい味にしています。



給食レシピ★ポリポリ大豆

豆を使用した人気レシピをご紹介します。

材料(大人5人分)

- 大豆(乾燥)…50g
- 片栗粉…10g
- 塩…0.4g
- こしょう…0.1g
- 青のり…0.25g
- 揚げ油…適量

- ①大豆は軽く水で洗う。
- ②4～5倍の水に8時間位浸す。
※給食では調理当日にできる限りの時間で浸しています。
- ③そのまま強火にかけ、煮立ったら弱火にし、1時間程度煮る。
- ④片栗粉、塩、こしょう、青のりを混ぜる。
- ⑤水気を切った大豆にく④をまぶす。
- ⑥揚げ油で3～4分間程度揚げる。
※揚げすぎると固くなるのでご注意ください。